10月 市民カレンダー 10/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **行政相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	22(金)	
12(火)	**特定健診** 保健福祉センター香北(8:30～10:10) **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北(8:00～10:40)	23(土)	
13(水)	**人権相談** 保健福祉センター香北(10:00～15:00) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし(☎53-1008)へ	24(日)	**【医】びらふ診療所**(☎57-3456)
14(木)		25(月)	
15(金)		26(火)	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:00～10:40)
16(土)		27(水)	**胸部レントゲン検診** 市内各所(9:00～16:00) **もぐもぐ教室(離乳食教室)** プラザ八王子(13:30～15:00) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
17(日)	**【医】小松内科**(☎52-1151)	28(木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)
18(月)		29(金)	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
19(火)		30(土)	
20(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)	31(日)	**【医】たにむら産婦人科**(☎53-2600)
21(木)	**心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ **1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)		

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝11月1日(月)

市県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	10月17日(日)	10月18日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	10月17日(日)		

問い合わせ先　環境上下水道課環境班　☎53－1063

11月 市民カレンダー 11/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（月）	**胸部レントゲン検診** 市内各所（9:10～15:55）	6（土）	
2（火）	**胸部レントゲン検診** 市内各所（9:00～16:00）	7（日）	**【医】岩河整形外科**（☎52-5000）
3（水）	**【医】楠目循環器科内科・眼科**（☎52-0080）	8（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ
4（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～）	9（火）	**胸部レントゲン検診** 市内各所（8:50～16:00）
5（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00） **胸部レントゲン検診** 市内各所（9:00～15:30）	10（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ No.130

鶏むね肉のチンジャオロース風

一口メモ

チンジャオロース（青椒肉絲）はピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。鶏肉が塊になりやすいのでほぐしながら素早く炒めましょう。

一人分の栄養価

エネルギー	159kcal	カルシウム	7mg
たんぱく質	19.5g	塩分	0.7g

材料（4人分）

材料	分量
鶏むね肉（皮なし）	280g
A 酒	小さじ２
A 塩・こしょう	各少々
A 片栗粉	大さじ１
ピーマン	100g
エリンギ	60g
しめじ	60g
B ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	小さじ２
B しょうゆ	小さじ１
B みりん	大さじ１
サラダ油	適量
ごま油	小さじ１

作り方

① ピーマン・エリンギは細切り、しめじは石づきを取って手でほぐす。

② 鶏むね肉は１cm幅のそぎ切りにした後、１cm幅の棒状に切り、Ａで下味をつける。

③ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒めたらいったん皿に取り出し、①を炒める。しんなりしたら鶏肉をフライパンに戻し炒める。

④ Ｂの調味料を加えてさっと炒め、最後にごま油を入れる。